

---



# Dennik rannej rutiny

---



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

- 
- Každé ráno vyplňte čas budenia a ohodnotte kvalitu spanku, energiu a náladu
  - Zaskrtavajte ranne návyky, keď ich dokončíte - cvičenie, meditácia, raňajky, voda
  - Napíšte tri veci, za ktoré ste vďační, na naladenie mozgu na pozitivitu
  - Stanovte rannú afirmáciu a jeden jasný zamer na deň
  - Použite priestor na reflexiu na zachytenie snov, emócií alebo myšlienok, kým nevyblednú
  - Prezerajte týždenne na odhalenie vzorov a zdokonalovanie vašej idealnej rannej rutiny



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré uda ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré uďa ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):



**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po zobudení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ranna energia:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada po zobudení:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Cvičenie:

Meditácia:

Zdravé raňajky:

Príjem vody (poháre):

**Ranna vdacnosť** (vymenujte tri veci, za ktoré ste dnes rano vdacní - buďte konkrétni)

---

---

---

---

**Ranna afirmácia** (napíšte pozitívne vyhlásenie 'ja som...', ktoré udať ton vasmu dnu)

---

---

---

---

**Ranný zamer** (na čo sa chcete dnes najviac sústrediť?)

---

---

---

---