


Dennik jogy



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: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

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

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

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



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Štýl jogy: _____

Energia pred: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zámer sedenia (aký je váš zámer pre dnešné cvičenie? napr. pustiť napätie, budovať silu, nájsť pokoj...)

Precvičené pozície (vymenujte kľúčové ásany alebo sekvencie z dnešného sedenia)

Uvedomenie si tela (čo ste si všimli na svojom tele? oblasti napätia, otvorenia, nepohodlia alebo ľahkosti?)
