

Dnevnik čuječnosti

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Postavite kratko namero za dan -- eno lastnost ali vrednoto, ki jo želite utelesiti
 - Opravite počasen pregled telesa od stopal navzgor, zabeležite napetost, sproščenost ali občutke brez obsojanja
 - Izostrite čutno prisotnost: poimenujte 5 stvari, ki jih vidite, 4, ki jih slišite, 3, ki jih čutite, 2, ki jih vonjate, 1, ki jo okušate
 - Zapišite 2--3 stvari, za katere ste danes resnično hvaležni, bodite čim bolj natančni
 - Izberite eno misel, skrb ali pričakovanje, ki ga zavestno spustite, nato zaključite z zapiskom sočutja do sebe



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju

DNEVNIK ČUJEČNOSTI



Datum _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

ZAVEDANJE TRENUTNEGA TRENUTKA

Opiši ta trenutek natanko tak, kot je -- brez sodb, samo opažanje

OPAŽANJA PREGLEDA TELESA

Od glave do prstov na nogah -- kje zadržujete napetost?

ZAVEDANJE ČUTIL

Kaj vidite, slišite, čutite, vonjate, okušate ravno zdaj?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

ČESAR SE POSLAVLJAM

Kaj vam več ne služi? Spustite to tukaj

ZAPIS O SOČUTJU DO SEBE

Govorite sebi z enako prijaznostjo, kot bi jo izkazali prijatelju