


Дневник медитације



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Пре седења забележите тип медитације који планирате да практикујете и оцените своје тренутно расположење
 - После сесије забележите трајање и поново оцените расположење да бисте видели промену
 - Искрено оцените квалитет фокуса -- расејане сесије су и даље вредни подаци
 - У простору за рефлексiju слободно пишите о свом искуству: сензације, мисли, тишина
 - Забележите ометања, увиде и тренутке захвалности да бисте продубили самосазнање



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Трајање (мин): _____

Врста медитације: _____

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

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

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



Размишљање о медитацији (како је прошла ваша сесија? нека значајна искуства, осећаји или ми...)

Ометања (шта вас је избацило из фокуса? спољни звуци, мисли, нелагодност?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)
