

---



# Дневник свесности

---



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос

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 образце

- 
- Поставите кратку намеру за дан -- један квалитет или вредност коју желите да отелотворите
  - Урадите полагано скенирање тела од стопала нагоре, бележећи напетост, лакоћу или сензације без осуђивања
  - Изоштрите чулну присутност: именујте 5 ствари које видите, 4 које чујете, 3 које осећате, 2 које мирисате, 1 коју кусате
  - Запишите 2-3 ствари за које сте искрено захвални данас, будући што конкретнији
  - Изаберите једну мисао, бригу или очекивање коју свесно пуштате, а затим завршите белешком самосаосећања



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)

Датум: \_\_\_\_\_

**Намера за данас** (једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)

**Свесност о садашњем тренутку** (опишите овај тренутак тачно онакав какав јесте -- без процен...

**Запажања скенирања тела** (од главе до стопала - где држите напетост?)

**Свесност чула** (шта видите, чујете, осећате, миришете, кушате управо сада?)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Оно чега се ослобађам** (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

**Белешка самосаосећања** (обратите се себи са истом љубазношћу коју бисте показали пријатељу)