


Лунарни дневник



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 пишете 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

-
- Забележите тренутну фазу месеца сваког дана - користите упутство за називе фаза
 - Оцените своју енергију (1-10), расположење (1-10) и квалитет сна (1-5)
 - Напишите своју лунарну рефлексију: како фаза резонира са вашим животом тренутно
 - Поставите јасну намеру за лунарни циклус и забележите сваки ритуал који сте практиковали
 - На пун или млад месец забележите за шта сте захвални и шта сте спремни да ослободите



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)

Датум: _____

Месечева фаза: _____

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Размишљање о Месецу (како данашња фаза месеца одзвања са тим где се налазите у животу тр...

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...

Ритуал (неки ритуал везан за месец данас - писање дневника, медитација, свећа, кристали...)

Захвалност (на чему сте захвални данас? наведите једну конкретну особу, тренутак или ствар)
