


Дневник јутарње рутине



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

-
- Попуните време буђења и оцените квалитет сна, енергију и расположење сваког јутра
 - Означите јутарње навике како их завршите - вежбање, медитација, доручак, вода
 - Напишите три ствари за које сте захвални да бисте припремили мозак за позитивност
 - Поставите јутарњу афирмацију и једну јасну намеру за дан
 - Користите простор за рефлексију да забележите снове, емоције или мисли пре него што изгледе
 - Прегледајте недељно да бисте уочили обрасце и усавршили своју идеалну јутарњу рутину



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: _____

Време буђења: _____

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

Јутарња енергија: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Расположење при буђењу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вежбање:

Медитација:

Здрав доручак:

Унос воде (чаше):



Јутарња захвалност (наведите три ствари на којима сте захвални овог јутра -- будите конкретни)

Јутарња афирмација (напишите позитивну 'ја сам...' изјаву која поставља тон вашег дана)

Јутарња намера (на шта желите да се данас највише фокусираете?)
