


Дневник јоге



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



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...

Датум: _____

Време вежбања (мин): _____

Стил јоге: _____

Енергија пре: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Енергија после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намера сесије (која је ваша намера за данашњу праксу? нпр. ослободити напетост, изградити снаг...

Вежбане позе (наведите кључне асане или секвенце из данашње сесије)

Свест о телу (шта сте приметили у свом телу? области напетости, отворености, нелагодности или л...
