


Meditationsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, förnimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)

Datum: _____

Varaktighet (min): _____

Meditationstyp: _____

Humör före (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör efter (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokus kvalitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditationsreflektion (hur var din session? några anmärkningsvärda upplevelser, fönimmelser eller ta...)

Distractioner (vad drog dig ut ur fokus? externa ljud, tankar, obehag?)

Insikter (några insikter, klarhet eller stunder av stillhet värda att minnas?)
