


Mindfulnessjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

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: _____

Intention för idag *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

Närvaro i nuet *(beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)*

Kroppsscans observationer *(från huvud till tår — var håller du spänning?)*

Sinnesmedvetenhet *(vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Vad jag släpper taget om *(vad tjänar dig inte längre? släpp det här)*

Anteckning om självmedkänsla *(tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)*

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

Närvaro i nuet *(beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)*

Kroppsscans observationer *(från huvud till tår — var håller du spänning?)*

Sinnesmedvetenhet *(vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Vad jag släpper taget om *(vad tjänar dig inte längre? släpp det här)*

Anteckning om självmedkänsla *(tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)*

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)

Datum: _____

Intention för idag (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

Närvaro i nuet (beskriv detta ögonblick precis som det är — inga domar, bara observation)

Kroppsscans observationer (från huvud till tår — var håller du spänning?)

Sinnesmedvetenhet (vad ser, hör, känner, luktar och smakar du just nu?)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Vad jag släpper taget om (vad tjänar dig inte längre? släpp det här)

Anteckning om självmedkänsla (tala till dig själv med samma vänlighet du skulle visa en vän)