


Yogajournal



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: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Yogastil: _____

Energi innan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionens avsikt (vad är din avsikt för dagens övning? t.ex. släpp spänning, bygg styrka, finn stillhet...)

Övade ställningar (lista de viktigaste asanorna eller sekvenserna från dagens session)

Kroppsmedvetenhet (vad märkte du i din kropp? områden med spänning, öppenhet, obehag eller lätthe...)
