

Meditasyon Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon türü: _____

Önceki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma kalitesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditasyon değerlendirme (seansınız nasıl geçti? dikkat çekici deneyimler, duyular veya düşüncel...)

Dikkat dağıtıcılar (dikkatinizi ne dağıttı? dış sesler, düşünceler, rahatsızlık?)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)