

Yoga 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: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)

Tarih: _____

Çalışma süresi (dk): _____

Yoga Stili: _____

Önceki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonraki Enerji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seans Niyeti (bugünkü pratiğiniz için niyetiniz nedir? ör. gerginliği bırakmak, güç kazanmak, durgunluk bul...)

Çalışılan pozlar (bugünkü seanstaki temel asanaları veya dizileri listeleyin)

Beden Farkındalığı (vücudunuzda ne fark ettiniz? gerginlik, açıklık, rahatsızlık veya rahatlık alanları?)