


Журнал медитації



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Перед сеансом зафіксуйте тип медитації, який плануєте практикувати, та оцініть поточний настрій
 - Після сеансу запишіть тривалість та оцініть настрій знову, щоб побачити зміни
 - Чесно оцініть якість фокусу - розсіяні сеанси теж є цінними даними
 - У зоні рефлексії пишіть вільно про свій досвід: відчуття, думки, тишу
 - Зазначте відволікання, інсайти та моменти вдячності для поглиблення саморозуміння



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Тривалість (хв): _____

Тип медитації: _____

Настрій до (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій після (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість концентрації (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми після медитації (як пройшов ваш сеанс? якісь помітні переживання, відчуття або думки?)

Відволікання (що відволікало вас? зовнішні звуки, думки, дискомфорт?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)
