


Місячний журнал



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

-
- Щодня зазначайте поточну фазу Місяця -- використовуйте підказку для назв фаз
 - Оцініть енергію (1-10), настрій (1-10) та якість сну (1-5)
 - Напишіть вашу місячну рефлексію: як ця фаза резонує з вашим життям зараз
 - Встановіть чіткий намір на місячний цикл та запишіть будь-який ритуал, який ви практикували
 - На повний або новий Місяць зазначте, за що ви вдячні та що готові відпустити



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Фаза Місяця: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Місячна рефлексія (як сьогоднішня фаза місяця резонує з тим, де ви зараз у житті?)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Ритуал (будь-який місячний ритуал, який ви практикували сьогодні -- журнал, медитація, свічка, кри...)

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)
