


Журнал ранкової рутини



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

-
- Заповніть час пробудження та оцініть якість сну, енергію та настрій щоранку
 - Відмічайте ранкові звички в міру їх виконання -- вправи, медитація, сніданок, вода
 - Запишіть три речі, за які ви вдячні, щоб налаштувати мозок на позитив
 - Встановіть ранкову афірмацію та один чіткий намір на день
 - Використовуйте простір для рефлексії, щоб зафіксувати сни, емоції або думки, поки вони не зникли
 - Переглядайте щотижня, щоб виявити закономірності та вдосконалити ідеальну ранкову рутину



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність *(назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)*

Ранкова афірмація *(напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)*

Ранковий намір *(на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)*

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність *(назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)*

Ранкова афірмація *(напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)*

Ранковий намір *(на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)*

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: _____

Час пробудження: _____

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ранкова енергія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій при пробудженні

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вправи:

Медитація:

Здоровий сніданок:

Вживання води (склянок):



Ранкова вдячність (назвіть три речі, за які ви вдячні цього ранку -- будьте конкретними)

Ранкова афірмація (напишіть позитивне твердження 'я є...', яке задає тон вашому дню)

Ранковий намір (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)
