

Nhật Ký Thiên Định

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Trước khi ngồi thiền, ghi lại loại thiền bạn định thực hành và đánh giá tâm trạng hiện tại
 - Sau buổi thiền, ghi lại thời lượng và đánh giá lại tâm trạng để thấy sự thay đổi
 - Đánh giá chất lượng tập trung một cách trung thực — những buổi thiền tán loạn vẫn là dữ liệu quý giá
 - Trong khu vực suy ngẫm, viết tự do về trải nghiệm của bạn: cảm giác, suy nghĩ, sự tĩnh lặng
 - Ghi lại những phiền nhiễu, hiểu biết và khoảnh khắc biết ơn để hiểu sâu hơn về bản thân



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhật thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Thời lượng (phút): _____

Loại thiền: _____

Tâm trạng trước (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng sau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng tập trung (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về thiền (buổi thiền của bạn thế nào? có trải nghiệm, cảm giác hoặc suy nghĩ đáng chú ý nào ...)

Sao nhãng (điều gì khiến bạn mất tập trung? âm thanh bên ngoài, suy nghĩ, khó chịu?)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)
