

---



# Nhật Ký Yoga

---



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



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

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cởi mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Thời gian tập (phút): \_\_\_\_\_

Phong cách yoga: \_\_\_\_\_

Năng lượng trước:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Năng lượng sau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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



**Chủ đích buổi tập** (chủ đích buổi tập hôm nay là gì? ví dụ: buông bỏ căng thẳng, tăng sức mạnh, tìm sự tĩnh...)

---

---

---

---

---

**Tư thế đã tập** (liệt kê các asana hoặc chuỗi động tác chính trong buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

---

**Nhận thức cơ thể** (bạn nhận ra điều gì trong cơ thể? vùng căng thẳng, cứng mở, khó chịu hay thoải mái?)

---

---

---

---

---