


冥想日记



30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 坐下前，记录您计划练习的冥想类型并评估当前情绪
 - 练习后，记录时长并再次评估情绪以观察变化
 - 诚实地评估您的专注质量——分散的练习同样是有价值的
 - 在反思区域，自由地写下您的体验：感觉、想法、宁静
 - 记录分心、洞察和感恩时刻，以深化自我理解



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

时长 (分钟) : _____

冥想类型: _____

冥想前心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

冥想后心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

专注质量 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



冥想反思 (这次练习感觉如何? 有什么值得记录的体验、感受或想法吗?)

干扰因素 (什么让你分心了? 外部声音、杂念还是身体不适?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)
