
瑜伽日记

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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:



练习后能量:



心情 (1-10):



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:



练习后能量:



心情 (1-10):



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:



练习后能量:



心情 (1-10):



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

瑜伽流派: _____

练习前能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习后能量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习意向 (今天练习的意向是什么? 例如 释放紧张、增强力量、寻找宁静……)

练习的体式 (列出今天练习的主要体式或序列)

身体觉察 (你在身体中注意到了什么? 紧张、舒展、不适还是轻松的部位?)
