

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

Følelse av glede guider meg

Navn:

Dag 1: Oppdag din indre sannhet



Hvilke roller har du identifisert deg med de siste årene? :

Hvilket uforløst potensiale har du?

Nå som du har reflektert over ditt uforløste potensiale. Har du noen mål du har lyst å sette deg for være mer ditt sanne jeg?

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

Jeg tillater meg selv å være åpen for å motta

Navn: _____

Dag 2: Jeg legger merke til
beskjedene jeg får



Reflekter over hvilke signaler du har undertrykt opp gjennom årene og skriv ned tankene som kommer:

Hva tror du er årsakene til at du ikke har lyttet til signalene du har fått?

Hvordan kan du lettere legge merke til signalene og beskjedene du får?

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

Mitt hjerte er åpent for å motta overflod

Navn:

Dag 3: Jeg lever i overflod



Beskriv hva overflod betyr for deg:

Hva hindrer deg i å føle på overflod?

Hvordan kan du skape en følelse av overflod - av alt som er rundt deg - hver dag?

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

Jeg omfavner at vi er forskjellige

Navn: _____

Dag 4: Min intensjon er kjærlig
sannhet



Hvordan kan du ta vare på deg selv, slik at du viser at du elsker deg selv?

I hvilke deler av livet skal du nå fokusere på at du er verdig?

Hvordan kan du gi og motta kjærlighet mer åpent og uten frykt?

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med
dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

*Jeg er i stand til å endre det som ikke gævner
meg og mine nære*

Navn:

Dag 5: Jeg renser meg selv



Skriv ned hvordan du lar ytre støy påvirke dagen din:

Hva er ditt/dine Samskara (negative strømningstanker):

Lag deg to affirmasjoner (positive setninger, som f.eks "Jeg befinner meg i en stadig prosess av positive forandringer"). Disse vil hjelpe deg til å endre ditt Samskara når du mediterer:

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

Jeg åpner opp for nye måter å leve på

Navn: _____

Dag 6: Jeg beholder roen i
vanskelige situasjoner



I hvilke situasjoner opplever du stress?

Hva kan du gjøre for å være mer i øyeblikket i disse situasjonene, slik at du ikke tappes for energi?

Skriv ned positive ting du kan tenke på, når du kommer opp i situasjoner med stress eller frykt:

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:

MEDITASJONSJOURNAL

Transformer ditt liv

*Jeg føler ro eller glede når svaret er
riktig for meg*

Navn: _____

Dag 7: Jeg finner alltid den beste
løsningen for meg



Kan du beskrive en hendelse/situasjon der du hadde en følelse, som du ikke "lyttet til":

Hvordan varslers din indre guide deg?

Skriv ned 3 ting som du kan gjøre for å trene deg opp til å lytte til din intuisjon?

Her kan du skrive ned andre refleksjoner du gjorde deg i forbindelse med dagens meditasjon:
