



—ZEN—
Academy



Diario di Meditazione

Usa questo diario per prendere nota delle tue sensazioni dopo la meditazione, o per appuntare ciò che apprendi.

Il diario ti aiuterà a tenere traccia dei tuoi progressi e a riflettere sul tuo percorso.

Primo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Secondo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Terzo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Quarto Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Quinto Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Sesto Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Settimo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Ottavo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Nono Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:



Decimo Modulo

Prenditi cinque minuti dopo ogni meditazione per appuntare le tue sensazioni. Non preoccuparti troppo della forma, lascia che i pensieri fluiscano liberamente e intuitivamente.

COME MI SENTO DOPO AVER MEDITATO?

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA TECNICA?

ALTRI APPUNTI:

