



# Harjoituspäiväkirja

## Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

---

### Tavoite:

Harjoittelustasi tulee säännöllistä.

### Ohje:

Kun olet tutustunut ohjelman koko antiin, seuraa omaa harjoitteluasi esimerkiksi viikon ajan. Voit tehdä seurantaa esimerkiksi kännykkään, vihkoon tai tähän pdf-pohjaan.

Merkitse itsellesi ylös, milloin harjoittelit, minkälaista harjoitusta teit ja mitä huomioita nousi esiin.

### Kysymykset:

Milloin harjoittelit?

Mitä harjoittelit? Kauanko harjoitus kesti?

Mitä huomioita harjoittellessa nousi esiin?

---

Täytettävän pohjan löydät seuraavalta sivulta.



## Harjoituspäiväkirja

Pvm.	Harjoitus	Kesto	Huomioita Mitä ajatuksia, tunteita tai kehon tuntemuksia huomasit? Entä mahdollisia harjoittelun esteitä?



Pvm.	Harjoitus	Kesto	Huomioita Mitä ajatuksia, tunteita tai kehon tuntemuksia huomasit? Entä mahdollisia harjoittelun esteitä?