21 Günlük Reiki Günlüğü

Uyumlamadan sonraki 21 gün için yazdırılabilir takip sayfaları

Bu günlük ne için?

Reiki uyumlamasından sonraki 21 gün, her gün kendinize Reiki yaptığınız ve enerjinin sizde yerleştiği dönemdir. Bu süre içinde uyku, rüyalar ve duygular değişebilir. Bunları not ettiğinizde dalgalanmaları daha sakin karşılar, ilerlemenizi de kendi gözünüzle görürsünüz.

Günlük, uyumlama almamış biri için de işe yarar: 21 gün boyunca her gün kendinize birkaç dakika ayırıp ne hissettiğinizi yazmak, başlı başına iyi bir alışkanlıktır.

Nasıl kullanılır?

1. Her gün kendinize Reiki yaptıktan sonra o günün kutusunu doldurun. İki dakika yeter.
2. **Duygu** ve **uyku** için 1 (zor) ile 5 (çok iyi) arasında bir daire işaretleyin.
3. **Bugün fark ettiğim** satırına tek bir cümle bile yeterli: bir his, bir rüya, bir düşünce.
4. Her yedinci günde durun, o haftanın notlarını baştan okuyun ve üç cümleyle özetleyin.
5. Bir gün atlarsanız kendinizi suçlamayın; ertesi gün kaldığınız yerden devam edin.

Reiki tıbbi tanı ve tedavinin yerini tutmaz; sağlıkla ilgili her konuda doktorunuza danışın.

Bu günlüğü kişisel kullanım için ücretsiz yazdırabilir, dilediğiniz kişiyle paylaşabilirsiniz. · sifareiki.com/tr

GÜN 1

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 2

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 3

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 4

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 5

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 6

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 7

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

Haftanın özeti (üç cümle)

GÜN 8

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 9

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 10

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 11

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 12

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 13

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 14

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre ____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

Haftanın özeti (üç cümle)

GÜN 15

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 16

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 17

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 18

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 19

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 20

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

GÜN 21

Tarih _____

☐ Kendime Reiki yaptım Süre _____ dk Duygu 1 2 3 4 5 Uyku 1 2 3 4 5

Bugün fark ettiğim

Haftanın özeti (üç cümle)

21 Günün Sonunda

İlk haftanın sayfalarını yeniden okuyun. O günlerden bu yana ne değişti?

Kendinize Reiki yapmak en kolay hangi saatte oldu?

En çok hangi pozisyonda ya da hangi anda bir şey hissettiniz?

Bundan sonra kendinize her gün ne kadar zaman ayırmak istiyorsunuz?