

ANDREJA NOVAK

# MEDITACIJSKI ENERGIJSKI DNEVNIK



PIRPRAVLJEN  
ZA TISK  
Vaš meditacijski  
dnevnik, ki prinaša  
optimalne rezultate  
meditacij.

MEDITACIJE ZA ZDRAVJE - 30  
DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

ANDREJANOVAK.SI  
ANGELCA.SI



# MEDITACIJSKI ENERGIJSKI DNEVNIK

KAKO GA OPTIMALNO UPORABLJATI

Meditacijski dnevnik je zelo zaželen pripomoček ob meditaciji in pri želji za večjo povezanostjo z lastno Dušo. Z njegovo pomočjo ustvarite pot, redno sodelovanje z energijami Duše. Preko pisanja se avtomatsko ustvari pot materializacije Svetlobnih idej in kvalitet vaše Duše, sočasno pa spontano pridobite veščine edino smiselnega notranjega dialoga, intimnega pogovora s svojo Dušo in preko tega začnete redno sprejemati podporno Svetlobo vaše Duše.

Duša je vaša Izvorna energija Svetlobe, zaradi katere ste na Zemlji in katera edina pozna vse vaše skrivnosti in vas kljub vsemu popolno sprejema in ljubi. Vedno. Svetloba vaše Duše je vaš najboljši zaveznik tega življenja. Zato je Meditacijski dnevnik neke vrste ljubezenski dnevnik, dnevnik vaše ljubezni do Življenja, ki vas pripelje spontano in s podporo energij do boljše realizacije svojih najlepših kvalitet.

Rubrike, ki so v meditacijskem dnevniku, služijo jasnemu videnju in tudi časovnemu sosledju vašega notranjega dogajanja. Tako ga boste lažje povezali z zunanji spremembami ter doživeli dobra, pomembna in temeljna spoznanja, ki so potrebna za večje premike v življenju. Zato je smiselno, da jih redno izpolnjujete. Na začetku vam bo vzelo malo več časa, a se boste že po nekaj meditacijah dobro povezali z energijami Meditacijskega dnevnika, ki vas bo spodbujal k dobri meditaciji in k optimalnim spoznanjem.

Da zapišete kraj, datum, vrsto meditacije in čas, od kdaj do kdaj ste meditirali je pomembno, čeprav se na začetku mogoče zdi kot suhoparno opisovanje. A nikoli ne veste, kaj vse potrebujete za pomembna spoznanja. Lahko da boste ugotovili, kateri čas vam je optimalen za odlične meditacije, ali boste videli, da imate različno podporo različnih krajev ali mesta, kjer meditirate in pa tudi, da vam lahko različne vrste meditacij prinesejo čisto različne rezultate in boste lažje izbirali prave meditacije ob pravem času.

Vse je namenjeno vaši notranji rasti, preko katere boste vse bolj postajali eno z vašo Dušo.



Četudi se vam bo kdaj po meditaciji zelo mudilo, ne izpustite rubrike “Notranje, meni pomembno dogajanje”, takrat je dovolj, da si napišete ključne besede, ki ponazarjajo vašo notranje izkustvo. Preko tega se bo namreč aktivirala vaša notranja sprostitelj, samo-realizacija, ki prinaša notranje globinsko samozravljenje s pomočjo meditacije.

Zanimiva rubrika je “prejet simbol in / ali barve”. Lahko, da vam bo to na začetku delalo malo težav, a ne odnehajte. Ne glede na črte, vijuge, oblike gibanja, karkoli boste videli z notranjimi očmi v meditaciji, narišite si tisto, kar vam na koncu ostane v spominu oz. v vašem vtisu v energijah. Enako je z barvami. Imejte barvice vedno pri roki, da si osnovo, ki jo boste doživljali v meditaciji, barvno “zapišete” v Meditacijski dnevnik. Preko simbolov in barv vas bo namreč Duša vodila skozi dan in ne samo v meditaciji. Bolj pozorni boste na vse to ter tako lažje opazili, ko vas bo Duša vabila, da vstopite tja, kjer se bo pokazal vaš simbol ali se vam bo približala oseba, oblečena v iste barve, ki ste jih vi prejšnji dan videli v meditaciji in boste bolj pozorni na njo. Za lažje razumevanje je dobro, da veste, da so simboli, črte, vijuge in vse iz tega naslova, jezik mentalnega telesa, torej jezik vašega uma, s katerim se želi vaša Duša bolje povezati. Barve pa so jezik astralnega telesa, kjer se preko njih sporazumevajo številna astralna bitja. Tako da so barve v energijah zelo pomembne, saj preko njih podzavestno oddajamo vibracijo, s katero potem pritegnemo enako vibrirajoča Bitja ali izkušnje.

Pri rubriki Sporočilo Duše se vam lahko zgodi, da bi želeli napisati cel roman, ali pa bo čisto prazna glava po meditaciji in ne boste vedeli, kaj napisati. Zato se pri tej rubriki sprostite in nevezano na dogajanje v meditaciji, če boste dnevnik pisali takoj po meditaciji, preprosto zaprete oči in recite svoji Duši: “Duša moja, kakšno sporočilo imaš zame sedaj?” In zapišite prvo besedo, misel ali stavek, ki vam bo prišel pred oči ali ga boste slišali z notranjim sluhom. Če pa boste v Meditacijski dnevnik kasneje zapisovali in ste po meditaciji imeli samo osnutke, pa nimate sporočila Duše, potem enako naredite zgornji postopek, samo da pripišete opombo, koliko časa od meditacije ste prejeli to sporočilo. Tako boste videli, da je meditacija res pravi pogovor z Dušo, saj bodo takojšnja sporočila bolj močna in direktna.

Zadnji dve rubriki sta namenjeni za kasnejše izpolnjevanje, saj vas vodita na način, da prepoznate smiselne kvalitete meditacije kot optimalno pot do dobrih, pravih in transformacijskih spoznanj, ki jih potrebujete, da lahko vstopite na naslednji nivo doživljenja življenja s po-polno podporo vaše Svetlobe, vaše Duše. Zato temeljito razmislite, v katero smer boste usmerili svojo pozornost, saj boste s tem močno energizirali tisto področje življenja. Naj vam meditacija postane vaš najljubši pogovor!

Srečno, Andreja

*Andreja Novak*

meditacijski izziv najdete na:  
[andrejanovak.si](http://andrejanovak.si)

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 1

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 2

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 3

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 4

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 5

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---



kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 6

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 7

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 8

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 9

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 10

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 11

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 12

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 13

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---



kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 14

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 15

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 16

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 17

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 18

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 19

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 20

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 21

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---



---

kraj, datum

---

vrsta meditacije

---

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 22

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

---

kraj, datum

---

vrsta meditacije

---

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 23

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ V meditaciji sprejet simbol, barve:  
\_\_\_\_\_ (skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 24

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 25

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 26

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 27

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 28

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---

kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 29

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

Pozornost dojem v / na:

---

---

---



kraj, datum

vrsta meditacije

čas: od - do



# MEDITACIJSKI DAN 30

30 DNEVNI MEDITACIJSKI IZZIV

Notranje, meni pomembno dogajanje:

---

---

---

---

V meditaciji sprejet simbol, barve:  
(skiciraj in pobarvaj)

---

---

---

---

---

---

Glavno spoznanje:

---

---

---

Sporočilo Duše:

---

---

---

Kje so opazne spremembe skozi dan / noč, kako se spoznanje meditacije nadgrajuje in materializira:

---

---

---

---

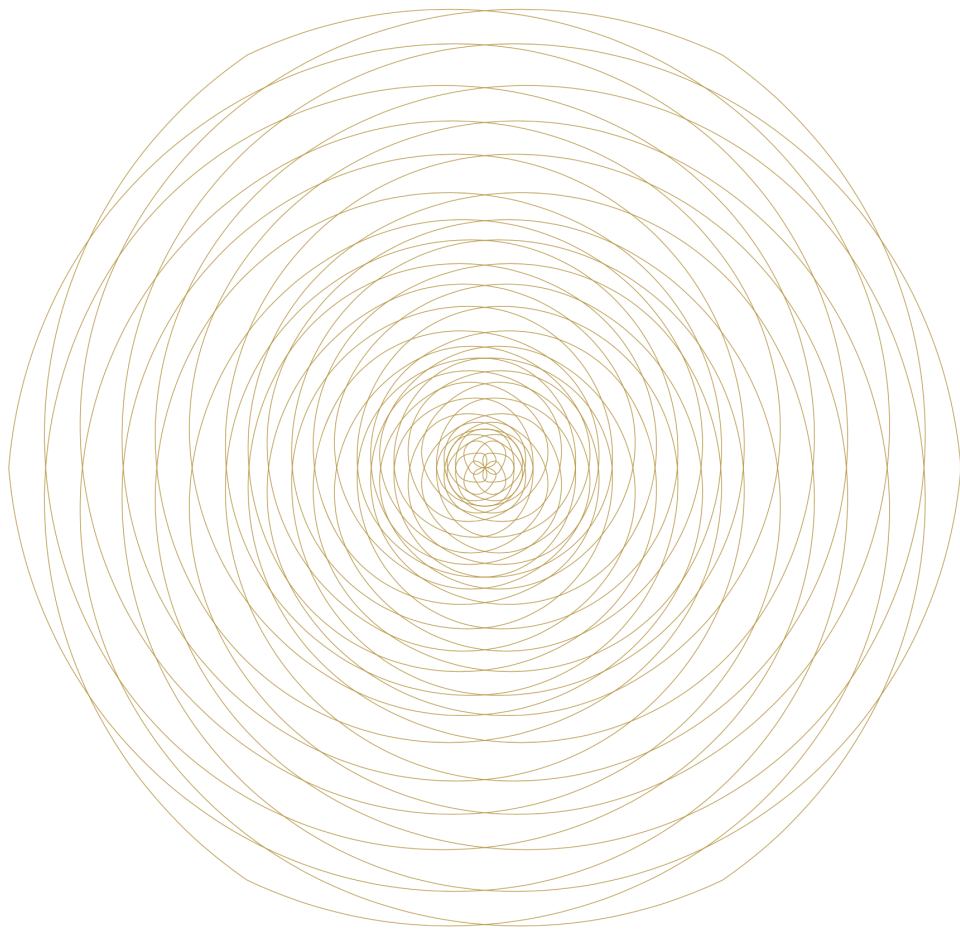
Pozornost dojem v / na:

---

---

---

*Iskrene čestitke ob zaključnem  
meditacijskem izzivu!*



VESELI BOMO VAŠEGA POV RATNEGA MNENJA NA: [ANDREJA@ANGEL.SI](mailto:ANDREJA@ANGEL.SI)

[ANDREJANOVAK.SI](http://ANDREJANOVAK.SI) | [ANGELCA.SI](http://ANGELCA.SI)