

Дневник за духовна практика

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Започнете всеки ден, като оцените вътрешния си мир и отбележете вида на практиката
 - Записвайте продължителността на практиката в минути -- дори 5 минути имат значение
 - Отбелязвайте ежедневните дисциплини: медитация, молитва, свещено четене, благодарност
 - Използвайте секцията за размисъл, за да пишете за духовното си преживяване
 - Поставете намерение за деня или размислете върху вчерашното намерение
 - Отбележете за какво сте благодарни и всички научени духовни уроци
 - Преглеждайте седмично, за да откривате модели в оценките за мир и практиките



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?

ДНЕВНИК ЗА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Дата _____

Вътрешен мир:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вид практика: _____

Продължителност (мин): _____

Медитация:

☐

Молитва:

☐

Свещено четене:

☐

Благодарност:

☐

ДУХОВНА РЕФЛЕКСИЯ

Какво преживяхте по време на практиката днес? Имаше ли моменти на тишина, яснота или свързаност?

НАМЕРЕНИЕ

Какво искате да привлечете или да фокусирате днес? Бъдете ясни и конкретни

РАЗМИСЪЛ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА

За какви благословии, дарове или моменти на благодат сте благодарни днес?