


Deník duchovní praxe



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

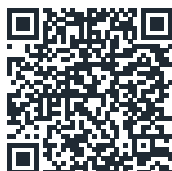
Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Začněte každý den ohodnocením vnitřního klidu a zaznamenáním typu praxe
 - Zapište délku praxe v minutách — i 5 minut se počítá
 - Zaškrtněte denní disciplíny: meditace, modlitba, posvátné čtení, vděčnost
 - Použijte sekci reflexe k psaní o svém duchovním zážitku
 - Stanovte záměr pro daný den nebo reflektujte včerejší záměr
 - Zaznamenejte, za co jste vděční, a případné duchovní lekce
 - Procházejte záznamy týdně a odhalujte vzorce v hodnocení klidu a praxích



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení (co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Úvaha o vděčnosti (za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Vnitřní klid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičení:

Délka (min):

Meditace:

Modlitba:

Duchovní čtení:

Vděčnost:



Duchovní zamyšlení *(co jste dnes při praxi prožili? byly tam chvíle klidu, jasnosti nebo propojení?)*

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Úvaha o vděčnosti *(za jaká požehnání, dary nebo okamžiky milosti jste dnes vděční?)*

Postřehy *(nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)*

