


Hengellisen harjoituksen päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Aloita jokainen päivä arvioimalla sisäinen rauhasi ja merkitsemällä harjoitustyyppi
 - Kirjaa harjoituksen kesto minuuteissa — jopa 5 minuuttia riittää
 - Merkitse päivittäiset harjoitukset: meditaatio, rukous, pyhä lukeminen, kiitollisuus
 - Käytä pohdintaosiota kirjoittaaksesi hengellisestä kokemuksestasi
 - Aseta päivän aikomus tai pohdi eilisen aikomusta
 - Merkitse, mistä olet kiitollinen ja mitä hengellisiä oppeja sait
 - Käy läpi viikoittain löytääksesi kaavoja rauha-arvioinneissasi ja harjoituksissasi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä:

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi:

Kesto (min):

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta *(mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...)*

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Kiitollisuuspohdinta *(mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Sisäinen rauha:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harjoituksen tyyppi: _____

Kesto (min): _____

Meditaatio:

Rukous:

Pyhä lukeminen:

Kiitollisuus:

Hengellinen pohdinta (mitä koit harjoituksen aikana tänään? oliko hetkiä hiljaisuutta, selkeyttä tai yhtey...

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Kiitollisuuspohdinta (mistä siunauksista, lahjoista tai armon hetkistä olet kiitollinen tänään?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)