


Dnevnik duhovne prakse



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Svaki dan započnite ocjenjivanjem svog unutarnjeg mira i bilježenjem vrste prakse
 - Zabilježite trajanje prakse u minutama - čak i 5 minuta vrijedi
 - Označite dnevne discipline: meditacija, molitva, sveto čitanje, zahvalnost
 - Koristite dio za refleksiju za pisanje o svom duhovnom iskustvu
 - Postavite namjeru za dan ili razmislite o jučerašnjoj namjeri
 - Zabilježite za što ste zahvalni i sve naučene duhovne lekcije
 - Pregledajte tjedno kako biste otkrili obrasce u ocjenama mira i praksama



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Unutarnji mir:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrsta vježbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

Molitva:

Sveto štivo:

Zahvalnost:



Duhovno promišljanje (što ste doživjeli tijekom današnje prakse? jesu li bili trenuci tišine, jasnoće ili pov...)

Namjera (što želite manifestirati ili na što se želite usredotočiti danas? budite jasni i konkretni)

Osvrt zahvalnosti (za koje blagoslove, darove ili trenutke milosti ste danas zahvalni?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

