


Lelki Gyakorlat Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Kezdd minden napodat a belső békéd értékelésével és a gyakorlat típusának feljegyzésével
 - Naplózd a gyakorlat időtartamát percekben — akár 5 perc is számít
 - Pipáld ki a napi diszciplínákat: meditáció, imádság, szent olvasmány, hála
 - Használd a reflexió részét a lelki élményed leírásához
 - Tűzz ki szándékot a napra vagy reflektálj a tegnapi szándékodra
 - Jegyezd fel, miért vagy hálás és milyen lelki tanulságokat szereztél
 - Hetente nézd át, hogy felfedezd a mintázatokat a békeértékeléseidben és gyakorlataidban



Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:



Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:



Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:



Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa:

Időtartam (perc):

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés (mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)

Hálás gondolatok (milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Belső béke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlat típusa: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció:

Ima:

Szagrális olvasmány:

Hála:

Spirituális elmélkedés *(mit tapasztaltál a mai gyakorlat során? voltak-e csend, tisztaság vagy kapcsoló...)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Hálás gondolatok *(milyen áldásokért, ajándékokért vagy kegyelmi pillanatokért vagy hálás ma?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*