


スピリチュアル実践ジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分):

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を表現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

内なる平和:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

練習の種類:

時間 (分) :

瞑想:

祈り:

聖典の朗読:

感謝:



霊的な振り返り (今日の実践中に何を体験しましたか? 静けさ、明晰さ、つながりの瞬間はありましたか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

感謝の振り返り (今日、感謝している恵み、贈り物、恩寵の瞬間は何ですか?)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

