


영적 수련 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:



영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

내면의 평화:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수련 유형: _____

시간 (분): _____

명상:

기도:

경전 읽기:

감사:

영적 성찰 (오늘 수행 중 어떤 것을 경험했나요? 고요함, 명료함, 또는 연결의 순간이 있었나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

감사 성찰 (오늘 감사한 축복, 선물, 또는 은혜의 순간은 무엇인가요?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)