


Åndelig praksisjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Begynn hver dag med å vurdere din indre fred og notere praksistypen din
 - Logg praksisvarighet i minutter — selv 5 minutter teller
 - Kryss av daglige disipliner: meditasjon, bønn, hellig lesning, takknemlighet
 - Bruk refleksjonsdelen til å skrive om din åndelige opplevelse
 - Sett en intensjon for dagen eller reflekter over gårsdagens intensjon
 - Noter hva du er takknemlig for og eventuelle åndelige lærdommer
 - Gå gjennom ukentlig for å oppdage mønstre i fredsvurderingene og praksisene dine



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype: _____

Varighet (min): _____

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:

Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Indre ro:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treningstype:

Varighet (min):

Meditasjon:

Bønn:

Hellig lesning:

Takknemlighet:



Åndelig refleksjon (hva opplevde du under praksis i dag? var det øyeblikk av stillhet, klarhet eller tilknyt...)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Takknemlighetsrefleksjon (hvilke velsignelser, gaver eller øyeblikk av nåde er du takknemlig for i dag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

