

---



# Dziennik praktyki duchowej

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

---

---

---

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki: \_\_\_\_\_

Czas trwania (min): \_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:

**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Wewnętrzny spokój:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodzaj praktyki:

\_\_\_\_\_

Czas trwania (min):

\_\_\_\_\_

Medytacja:

Modlitwa:

Lektura duchowa:

Wdzięczność:



**Refleksja duchowa** (czego doświadczyłeś/aś podczas praktyki dziś? czy były chwile spokoju, jasności lub ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Refleksja wdzięczności** (za jakie błogosławieństwa, dary lub chwile łaski jesteś dziś wdzięczny/a?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Spostrzeżenia** (jakieś spostrzeżenia, klarowność lub chwile ciszy warte zapamiętania?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_