


Дневник духовных практик



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Начните день с оценки внутреннего покоя и указания типа практики
 - Запишите длительность практики в минутах — даже 5 минут имеют значение
 - Отметьте ежедневные дисциплины: медитация, молитва, священное чтение, благодарность
 - Используйте секцию рефлексии, чтобы описать духовный опыт дня
 - Поставьте намерение на день или осмыслите вчерашнее намерение
 - Запишите, за что вы благодарны, и какие духовные уроки вынесли
 - Просматривайте записи еженедельно для выявления закономерностей в покое и практиках



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:

Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:

Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:

Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Внутренний покой (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Длительность (мин): _____

Медитация:

Молитва:

Священное чтение:

Благодарность:



Духовная рефлексия (что вы пережили во время практики сегодня? были ли моменты тишины, яс...

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Рефлексия благодарности (за какие благословения, дары или моменты благодати вы благодарн...

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)
