


Denník duchovnej praxe



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Začnite každý deň ohodnotením vnútorného pokoja a zaznamenaním typu praxe
 - Zaznamenajte trvanie praxe v minútách — aj 5 minút sa počíta
 - Zaškrtnite denné disciplíny: meditáciu, modlitbu, posvätné čítanie, vďačnosť
 - Použite sekciu reflexie na písanie o vašej duchovnej skúsenosti
 - Stanovte zámer na deň alebo premýšľajte o včerašom zámere
 - Zaznamenajte, za čo ste vďační, a akékoľvek duchovné lekcie
 - Prezerajte si záznamy týždenne, aby ste objavili vzorce v hodnoteniach pokoja a praxiach



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili počas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnanía, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacní?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozechnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozechnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozechnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnanja, dary alebo momenty milosti ste dnes vdacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili počas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozhnanía, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacní?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:



Duchovna reflexia *(co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)*

Zámer *(co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)*

Úvaha o vďačnosti *(za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Vnútorňý pokoj:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Typ cvičenia:

Trvanie (min):

Meditácia:

Modlitba:

Svate citanie:

Vďačnosť:

Duchovna reflexia (co ste dnes zazili pocas praxe? boli tam momenty pokoja, jasnosti alebo prepojenia?)

Zámer (co chcete dnes manifestovat alebo na co sa zameriate? budte jasni a konkretni)

Úvaha o vďačnosti (za ake pozehnania, dary alebo momenty milosti ste dnes vďacni?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

