

Dnevnik duhovne prakse

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Vsak dan začnite z oceno notranjega miru in beleženjem vrste prakse
 - Zabeležite trajanje prakse v minutah -- tudi 5 minut šteje
 - Odključajte dnevne discipline: meditacija, molitev, sveto branje, hvaležnost
 - Uporabite del za razmišljanje, da pišete o svoji duhovni izkušnji
 - Postavite namen za dan ali razmislite o včerajšnjem namenu
 - Zabeležite, za kaj ste hvaležni, in morebitne duhovne lekcije
 - Tedensko pregledujte, da odkrijete vzorce v ocenah miru in praksah



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐
DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐
DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe:

Trajanje (min):

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐
DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?

DNEVNIK DUHOVNE PRAKSE

Datum _____

Notranji mir:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vrsta vadbe: _____

Trajanje (min): _____

Meditacija:

☐

Molitev:

☐

Sveto branje:

☐

Hvaležnost:

☐

DUHOVNI RAZMISLEK

Kaj si danes doživel/a med prakso? So bili trenutki tišine, jasnosti ali povezanosti?

NAMERA

Kaj želiš danes manifestirati ali se osredotočiti? Bodi jasen/jasna in natančen/natančna

RAZMISLEK O HVALEŽNOSTI

Za katere blagoslove, darove ali trenutke milosti si danes hvaležen/a?