


Дневник духовне праксе



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишете слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Почните сваки дан оценом свог унутрашњег мира и бележењем врсте праксе
 - Забележите трајање праксе у минутима - чак и 5 минута је довољно
 - Означите дневне дисциплине: медитација, молитва, свето читање, захвалност
 - Користите одељак за рефлексију да пишете о свом духовном искуству
 - Поставите намеру за дан или размислите о јучерашњој намери
 - Забележите за шта сте захвални и све духовне лекције које сте научили
 - Прегледајте недељно да откријете обрасце у оценама мира и праксама



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)

Датум: _____

Унутрашњи мир:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Врста вежбе:

Трајање (мин):

Медитација:

Молитва:

Свето читање:

Захвалност:

Духовна рефлексција (шта сте доживели током данашње праксе? да ли је било тренутака тишине,...)

Намера (шта желите да манифестујете или на шта да се фокусирате данас? будите јасни и конкрет...)

Рефлексција захвалности (за које благослове, дарове или тренутке милости сте данас захвални?)

Увиди (да ли сте имали неко спознаје, јасноћу или тренутке тишине вредне памћења?)
