

Manevi Pratik Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirmesi (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)

Tarih: _____

İç huzur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pratik türü: _____

Süre (dk): _____

Meditasyon:

Dua:

Kutsal okuma:

Minnettarlık:

Ruhani düşünce (bugünkü uygulamada ne deneyimlediniz? durgunluk, berraklık veya bağlantı anları oldu ...)

Niyet (bugün neyi gerçekleştirmek veya neye odaklanmak istiyorsunuz? açık ve net olun)

Minnettarlık değerlendirme (bugün hangi nimetler, armağanlar veya lütuf anları için şükrediyorsunu...)

İçgörüler (hatırlamaya değer farkındalıklar, berraklık anları veya durgunluk anları var mı?)