


Журнал духовної практики



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Починайте кожен день з оцінки внутрішнього спокою та запису типу практики
 - Фіксуйте тривалість практики у хвилинах -- навіть 5 хвилин мають значення
 - Відмічайте щоденні дисципліни: медитацію, молитву, священне читання, подяку
 - Використовуйте секцію рефлексії для запису вашого духовного досвіду
 - Встановіть намір на день або поміркуйте про вчорашній намір
 - Зазначте, за що ви вдячні та які духовні уроки засвоїли
 - Переглядайте щотижня, щоб виявити закономірності в оцінках спокою та практиках



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики: _____

Тривалість (хв): _____

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

Дата: _____

Внутрішній спокій:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тип практики:

Тривалість (хв):

Медитація:

Молитва:

Священне читання:

Вдячність:



Духовна рефлексія (що ви пережили під час практики сьогодні? чи були моменти тиші, ясності аб...)

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

Роздуми про вдячність (за які благословення, дари чи моменти благодаті ви вдячні сьогодні?)

Інсайти (будь-які усвідомлення, ясність або моменти тиші, які варто запам'ятати?)

