

Nhật Ký Tu Tập Tâm Linh

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- Bắt đầu mỗi ngày bằng cách đánh giá sự bình an nội tâm và ghi nhận loại hình thực hành
- Ghi lại thời lượng thực hành tính bằng phút — chỉ 5 phút cũng được tính
- Đánh dấu các kỷ luật hàng ngày: thiền định, cầu nguyện, đọc kinh sách, biết ơn
- Sử dụng phần suy ngẫm để viết về trải nghiệm tâm linh
- Đặt ý định cho ngày mới hoặc suy ngẫm về ý định ngày hôm qua
- Ghi lại những điều bạn biết ơn và bài học tâm linh đã học được
- Xem lại hàng tuần để khám phá xu hướng trong đánh giá bình an và thực hành



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:



Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)

Ngày: _____

Bình yên nội tâm:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loại bài tập: _____

Thời lượng (phút): _____

Thiền:

Cầu nguyện:

Đọc kinh thánh:

Lòng biết ơn:

Suy ngẫm tâm linh (hôm nay bạn trải nghiệm điều gì trong quá trình thực hành? Có khoảnh khắc nào tĩn...)

Ý định (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

Suy ngẫm về lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn những phước lành, món quà hay khoảnh khắc ân sủng ...)

Nhận thức (có nhận ra, sự rõ ràng hoặc khoảnh khắc tĩnh lặng nào đáng ghi nhớ không?)